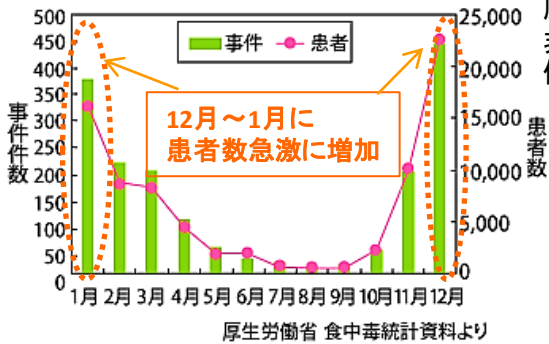




## 感染性胃腸炎にご注意を！

～ノロウイルスのこと、きちんと知っていますか？～

ノロウイルスによる食中毒月別発生状況



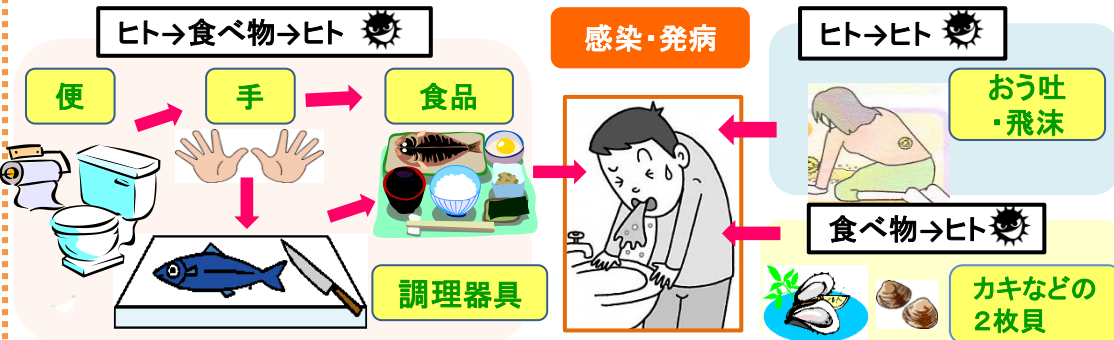
冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるのがノロウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

### 症状は

- 感染して1～2日後に発症
- 吐き気、おう吐、激しい下痢、腹痛、発熱、頭痛、筋肉痛
- 健康な成人では一般的に軽症(2～3日で回復)
- 乳幼児や免疫力が低下している高齢者では重症化する恐れ

### 感染経路は

- ウイルスが付着した食品を食べて感染。
- ウイルスを内臓に取り込んだカキなどの2枚貝を、生又は加熱不十分で食べた場合。
- 患者のふん便・吐物を処理して、手に付着したウイルスが口から体内へ。
- 処理して残った吐物・ふん便が乾燥して塵となり口に入る。



### 症状が出たら

おう吐や下痢などが続く時は、脱水にならないように気を付けましょう。吐き気が続く時は無理をせず、少量ずつ白湯・お茶・OS-1などを摂取しましょう。吐き気が少し落ち着いたら、スープや重湯など胃腸に負担のかからない物から口にしましょう。重症になりやすい子供や高齢者の場合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状を認めたら、早めに医療機関を受診しましょう。



## ノロウイルス感染予防には『つけない・やっつける』

### ①手洗いは正しくしっかりと

#### 手洗いのポイント

つめは短く切り、腕時計や指輪ははずす



手首・手のひら・親指・指先には汚れが残りやすい

- ・せっけんで洗った後は流水でよく洗い流す
- ・ペーパータオルなどで水をふきとり乾燥させる

### てをあらおう



洗い(30秒)

すすぎ(20秒)

### ②清掃・消毒でいつも清潔に

- トイレは清潔に(トイレタンクのバルブ、ドアノブ、蛇口の消毒)
- 調理器具の洗浄・消毒(熱湯や塩素系漂白剤の使用)

### ③患者のふん便や吐物の処理は特に注意

- ① 使い捨て手袋とマスクを着用する
- ② 消毒液を作る
- ③ 汚物をペーパータオルで静かに拭き取る
- ④ ビニール袋に拭いたペーパータオルを入れ、0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液を浸み込ませる。
- ⑤ 汚物を拭き取った床を0.02%次亜塩素酸ナトリウム消毒液を浸したペーパータオル等で拭き④と同様に処理。
- ⑥ 作業後は手洗いうがい

### ④食品の加熱は中心まで十分に

- 生食を控え、十分加熱する。
- 布巾やまな板など調理器具は熱湯で消毒(85℃で1分以上)又は0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒

### 家庭でできる消毒液の作り方

- ・市販の台所用塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチなど)5%原液を使用する場合。
- ・手洗い用ではありません。調理器具や床などの消毒用です。ゴム手袋を着用して使用。
- \* 商品の使用上の注意をよく読んで確認して下さい

濃度	使用量の目安
0.1%	5Lの水に100ml (キャップで約4杯)
0.02%	5Lの水に20ml (キャップで約1弱)